



## GYMNASTIQUE CHINOISE

### Qi-Gong – Sophrologie - Meditation

Dans une ambiance agréable, venez pratiquer en salle et/ou en plein air :

**Le Qi-Gong :** Gymnastique douce accessible à tous, d'origine chinoise, Basé sur le souffle, détend, relaxe, élimine le stress physique et les courbatures.

Renforce la résistance naturelle du corps.

**Relaxation - Méditation:** Forme d'auto-thérapie apportant Relaxation, Visualisation, Détente.

Eloigne les problèmes du quotidien, apporte calme, paix, efficacité.  
Etre bien avec Soi, avec les Autres.

Recommandé par les médecins, Kinés...



*Lundis de 18h30 à 20h00*  
*Complexe Sportif Arthez de Bearn*

Infos et inscriptions  
Sur place ou tel

Association **ELEUSIS**  
**Expression de Soi**

Sylvie Cazale 06 72 69 18 40  
François QUILLET 06 15 89 79 24